

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	26:30 min	23:30 min	20:30 min
10 km Lauf	1:53:10 h	1:41:10 h	1:29:10 h
7,5 km Walking / Nordic Walking	1:31:30 h	1:19:45 h	1:12:00 h
200 m Schwimmen	9:30 min	7:50 min	6:10 min
20 km Radfahren	1:16:00 h	1:04:30 h	53:00 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Medizinball (2 kg)	4,25 m	6,25 m	8,25 m
Kugelstoßen (3 kg)	5,50 m	6,25 m	7,25 m
Steinstoßen (5 kg)	9,00 m	10,30 m	11,60 m
Standweitsprung	1,15 m	1,45 m	1,75 m
Gerätturnen (Kopf- / Schulterstand)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
Gerätturnen (Sprunghocke als Stützsprung)			
50 m Lauf	13,0 sek	12,0 sek	10,9 sek
25 m Schwimmen	59,0 sek	48,0 sek	36,0 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	39,0 sek	31,5 sek	23,0 sek

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	0,75 m	0,85 m	0,95 m
Weitsprung	2,10 m	2,60 m	3,10 m
Schleuderball (1kg)	14,00 m	19,00 m	24,00 m
Seilspringen (Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt)	6 mal	10 mal	12 mal
Gerätturnen (Schwebebalken)			

Das Deutsche Sportabzeichen basiert auf einem sportwissenschaftlich abgesicherten Leistungskatalog. Es bündelt das sportliche Anforderungsprofil in vier Disziplingruppen anhand der motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination.

Der Nachweis der Schwimmfertigkeit ist obligatorisch für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen.

Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter erteilen gerne weitere Auskunft.